



X-Plain™

Rehabilitación Cardíaca

Sumario

El experimentar enfermedades del corazón debe ser el comienzo de un estilo de vida nuevo y más saludable.

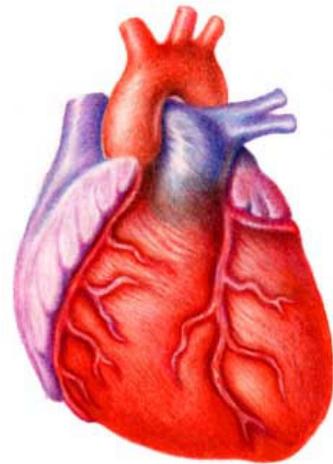
La rehabilitación cardíaca le ayuda de dos maneras. Primero, para que su corazón se recupere por medio de programas de ejercicio. Segundo, le da información sobre posibles cambios en su estilo de vida, que le ayudarán a mantener un corazón más sano.

Este programa de educación al paciente resume parte de la información que se le dará durante su programa de rehabilitación cardíaca.

El corazón

El corazón es el músculo más importante del cuerpo. Este se encarga de bombear la sangre por todo el cuerpo de manera continua. La sangre transporta los nutrientes y el oxígeno.

El corazón también necesita nutrientes y oxígeno. El corazón bombea sangre a sí mismo a través de las arterias. Las arterias que suministran la sangre al corazón se llaman *arterias coronarias*.



Estrechamiento de las arterias coronarias

Las arterias coronarias saludables tienen un forro liso el cual deja que la sangre fluya con facilidad. Esta es una arteria normal.

Si se lesiona el forro de las arterias coronarias, éstas se vuelven más ásperas. Las sustancias grasosas como el colesterol se pegan al forro y se acumulan en las arterias. Esta es la causa de la formación de placa en el interior de las paredes de las arterias.

La placa y los depósitos de colesterol en las paredes de las arterias coronarias pueden hacer que estas arterias se estrechen. Este proceso se conoce como arteriosclerosis.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Angina, ataque cardiaco y derrame cerebral

El estrechamiento de las arterias puede provocar una disminución en la cantidad de sangre que va al corazón.

Cuando el flujo sanguíneo que va al corazón disminuye, algunas personas pueden sufrir dolor en el pecho, pesadez y falta de aliento. Esto se conoce como *angina*.

Algunas veces, el dolor puede estar localizado en el área del estómago, en el centro de la espalda, en el brazo izquierdo, o en la mandíbula.

Cuando el estrechamiento es severo, el flujo de sangre al músculo cardiaco puede quedar totalmente obstruido. Esta obstrucción es la causa del ataque al corazón.

Durante un ataque al corazón, la parte del corazón que no recibe sangre, muere. Como resultado de esto, el corazón tendrá mucha dificultad en bombear la sangre al resto del cuerpo.

Un ataque al corazón puede ocurrir sin que uno realice esfuerzo alguno. Los síntomas del ataque cardiaco son similares a los de la angina.

Algunas veces, pedazos de la placa que se encuentra en una arteria dañada se desprenden y viajan hasta llegar a una arteria del cerebro. Entonces, la arteria cerebral se bloquea y el flujo sanguíneo a esa parte del cerebro se detiene. Este proceso se conoce como ataque cerebral o derrame cerebral.



Un derrame cerebral puede resultar en estado de coma o en la muerte. Algunos de los síntomas de un derrame cerebral son los siguientes:

- debilidad o adormecimiento repentino en la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- confusión repentina, problemas para hablar o para entender
- dificultad para ver por un ojo o por ambos ojos.
- dificultad al caminar, mareos, pérdida de equilibrio y falta de coordinación

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- un fuerte dolor de cabeza sin razón aparente.

Si se presentan algunos de estos síntomas, llame al 911. El tratamiento es más efectivo si se aplica pronto. Cada minuto es importante.

Afortunadamente, los cambios en el estilo de vida pueden prevenir daño adicional a las arterias coronarias a largo plazo. El programa de rehabilitación cardíaca le ayudará a entender y a prevenir las enfermedades de las arterias coronarias.

Ejercicio supervisado

Hacer ejercicio con la supervisión de su médico mejora el funcionamiento de su corazón.

El especialista en rehabilitación cardíaca prescribirá un programa de ejercicio específico para cada paciente dependiendo del diagnóstico inicial y del tratamiento recibido para el problema del corazón.

Durante el programa de ejercicios que se ha prescrito, el especialista vigilará su presión sanguínea y su ritmo cardíaco.

Al hacer ejercicio, los pacientes que han tenido cirugía del corazón podrían sentir malestar en el área de la incisión. Ellos debe aprender a distinguir entre esta molestia y el dolor producido por el exceso de ejercicio.

Usted debe reducir la intensidad del ejercicio o parar del todo y notificar al especialista si siente cualquiera de los siguientes síntomas:

- palpitaciones cardíacas
- mareos
- náuseas
- fatiga excesiva
- dolor en el pecho

Prevención de las enfermedades de las arterias coronarias

Su especialista en rehabilitación cardíaca le informará y contestará sus preguntas acerca de los factores de riesgo asociados al desarrollo de enfermedad de las arterias

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

coronarias. Un factor de riesgo es aquel que aumenta la probabilidad de sufrir una enfermedad del corazón.

Afortunadamente, usted puede controlar muchos de los factores que contribuyen al estrechamiento de las arterias coronarias.

Los factores de riesgo más importantes que producen la arteriosclerosis son:

- colesterol alto
- alta presión sanguínea
- fumar
- falta de ejercicio
- estrés
- obesidad
- diabetes

En la siguiente sección se le explicará cómo prevenir la enfermedad de las arterias coronarias a través de la dieta, el ejercicio, y evitar hábitos que son perjudiciales a su salud.

Cómo comer saludablemente

Una dieta baja en colesterol le ayudará a disminuir el colesterol y los niveles de grasa en la sangre.

Los alimentos que comemos pueden contener grasas saturadas o no saturadas. Las grasas no saturadas son más saludables que las grasas saturadas.

Las grasas saturadas se encuentran en los productos lácteos, tales como los que se componen de leche entera, mantequilla y quesos.

Coma más carne blanca y pescado blanco en lugar de carne roja y mariscos. La carne roja y los mariscos tienen mucho colesterol y mucha grasa.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Cómo controlar la presión sanguínea

La presión sanguínea alta, también llamada hipertensión, contribuye al estrechamiento de los vasos sanguíneos del corazón, del cerebro y de los riñones. La hipertensión puede provocar ataques cardíacos, derrames y fallo renal. e puede tener hipertensión sin sentir síntoma alguno. Por lo tanto, es importante que usted se examine la presión sanguínea frecuentemente.

Los pacientes con tensión sanguínea alta deberían limitar el consumo de sal. La sal tiende a elevar la presión sanguínea, lo cual aumenta el riesgo de que las arterias se estrechen. Hay muchos sustitutos de sal que tienen un excelente sabor y no producen los daños de la sal.

Dejar de fumar

El fumar es uno de los factores de riesgo más importantes en el desarrollo de enfermedad del corazón, cáncer del pulmón, enfisema y derrames cerebrales.

Dejar de fumar es difícil. Hoy día, afortunadamente se dispone de muchos programas que pueden ayudarle a dejar de fumar. Su especialista en rehabilitación cardíaca puede aconsejarle en la elección del programa que mejor se adapte a sus necesidades.

Hacer ejercicio

Hacer ejercicio ayuda a perder peso y de esta manera facilita la disminución de los niveles totales de colesterol y de la presión sanguínea. El especialista en rehabilitación cardíaca le recomendará un programa de ejercicio apropiado para usted. Usted hará estos ejercicios bajo la supervisión del especialista en rehabilitación. Una vez que haya completado la parte del programa que incluye ejercicios supervisados, usted debe continuar haciendo ejercicio regularmente. Haga el ejercicio parte integral de su rutina diaria o semanal.

Obesidad

La obesidad, al igual que la diabetes y la hipertensión, puede contribuir al desarrollo de enfermedad del corazón.

Comer una dieta balanceada y hacer ejercicio regularmente pueden ayudarle a perder el exceso de peso. e debe perder peso lentamente, no con una “dieta de rápida pérdida de peso”. Por ejemplo, es mejor perder veinte libras al año y mantenerse en el nuevo peso, que perder peso muy deprisa y volver a subir de peso.

Su especialista en rehabilitación cardíaca y su dietista pueden ayudarle a perder peso. Sin embargo, depende de usted ponerlo en práctica.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Conocer otros factores de riesgo

Existen otros factores que podría contribuir al desarrollo de enfermedad del corazón. Un historial familiar de enfermedad cardiaca aumenta sus probabilidades de tener problemas cardiacos.

Las personas que padecen de diabetes tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedad del corazón. La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no puede controlar adecuadamente los niveles de azúcar en la sangre. Esto resulta en niveles elevados de azúcar en la sangre.

Las causas de la diabetes no se conocen. Sin embargo, la detección y el tratamiento temprano de la diabetes disminuye el riesgo de desarrollar la enfermedad de las arterias coronarias. La diabetes se puede controlar a través de dietas, medicamentos, ejercicios y pérdida de peso.

Resumen

El sufrir un ataque al corazón o padecer problemas cardiacos, puede servir de incentivo para iniciar un estilo de vida nuevo y más saludable.

Los elementos claves de un estilo de vida saludable son: una dieta balanceada, hacer ejercicio regularmente, dejar de fumar y reducir los niveles de estrés. Estos cambios en el estilo de vida son necesarios para prevenir problemas del corazón a largo plazo.

Es más fácil llevar a cabo estos cambios en su estilo de vida con la ayuda de los miembros de la familia, los amigos y los grupos de apoyo.

Los miembros del equipo de rehabilitación cardiaca estarán a su disposición para contestar sus preguntas y ayudarle en la planificación de programas de dieta y ejercicio de acuerdo a su necesidad.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.